

AperTO - Archivio Istituzionale Open Access dell'Università di Torino

Adolescenti, dolore, musica

This is the author's manuscript

Original Citation:

Availability:

This version is available <http://hdl.handle.net/2318/1685794> since 2019-01-07T11:04:41Z

Publisher:

Aracne editrice

Terms of use:

Open Access

Anyone can freely access the full text of works made available as "Open Access". Works made available under a Creative Commons license can be used according to the terms and conditions of said license. Use of all other works requires consent of the right holder (author or publisher) if not exempted from copyright protection by the applicable law.

(Article begins on next page)

Adolescenti, dolore, musica

PATRIZIA ZEPPEGNO, ALESSANDRO FEGGI
CARLA GRAMAGLIA, EMANUELA TORRE

Che cosa è nata prima: la musica o la sofferenza?
Ai bambini si tolgono le armi giocattolo, non gli
si fanno vedere certi film per paura che possano
sviluppare la cultura della violenza, però nessuno
evita che ascoltino centinaia, anzi, dovrei dire mi-
gliaia di canzoni che parlano di abbandoni, di ge-
losie, di tradimenti, di penose tragedie del cuore.
Io ascoltavo la pop music perché ero un infelice.
O ero infelice perché ascoltavo la pop music?

N. HORNBLY, *Alta fedeltà*¹

Il mare è come la musica: contiene e suscita tutti
i sogni dell'anima.

C.G. JUNG, *Ricordi, sogni, riflessioni*²

Si può essere più o meno appassionati, conoscere discografie com-
plete dei propri artisti preferiti, dedicare il proprio tempo ad impa-
rare a suonare uno strumento o semplicemente accendere in modo
automatico l'autoradio quando si guida oppure canticchiare me-
lodie inconsapevoli mentre si fa la spesa... In ogni caso, la musica
ha un ruolo importantissimo nella vita individuale, nello sviluppo
psicologico personale e di gruppo, nell'amalgamare le relazioni e i
sentimenti.

1. HORNBLY N., *Alta fedeltà*, traduzione di Noulhan L., collana Le fenici tascabili, Guanda, 1999, pp. 256.

2. JUNG C.G. (1961), *Ricordi, sogni, riflessioni* a cura di Jaffé A., Il Saggiatore, 1965.

Se come scrive Jung (1965) in *Ricordi, sogni, riflessioni, la musica contiene e suscita tutti i sogni dell'anima*.

Essa può essere o divenire il “luogo” dove si collocano i sogni dell'anima, e dove lì si va a cercare nei momenti in cui, nel quotidiano, sembrano perduti. Ciò può avvenire in qualsiasi fase e momento della vita; l'adolescenza, tuttavia, rappresenta un periodo particolarmente esposto a tale possibilità. Il sopraggiungere della giovinezza scuote le fantasie di onnipotenza dell'infanzia, i cui sogni si spezzano, e richiede all'individuo di adattarsi alla realtà (Torre, 2009).

Prenderemo in esame, in questo contributo, l'intreccio tra adolescenza, dolore e musica, con l'intento di approfondire quale sia il ruolo della musica in questo periodo della vita e come essa possa rappresentare il “luogo” di espressione delle emozioni – del dolore in particolare – e della loro elaborazione.

Musica, arte, dolore

La musica ascoltata identifica e definisce l'individuo, mettendolo in relazione con il tempo e lo spazio, con gli altri e con ciò che per lui/lei è importante nella scala di valori personali (Ruud, 1997). Si spazia dalla ninna nanna che le mamme cantano ai neonati, dal rumore che un bimbo produce sbattendo i cucchiari di legno sulle pentole rovesciate, al sentirsi offesi e arrabbiati se qualcuno critica uno degli artisti del cuore, fino ad arrivare al desiderio di poter far sentire la propria voce, il proprio messaggio, a strutturare e definire la propria identità attraverso la musica.

La musica si intreccia dunque indissolubilmente con l'espressione e l'elicitazione di emozioni e sentimenti, in tutte le loro sfumature, e può farlo tanto come musica ascoltata che come musica suonata.

A proposito di un'altra forma di arte, la pittura, Frida Kahlo³ disse: *La mia pittura porta con sé il messaggio del dolore*; e la sua pittura era anche modo per salvarsi dal dolore. Da un lato, quindi, l'arte può esistere in virtù di un dolore che tramite essa trova voce;

3. KAHLO F. *Lettere appassionate*. Abscondita. Milano. 2002.

dall'altro, è attraverso l'arte, e dunque anche attraverso la musica, che è possibile esprimere contenuti dolorosi che altrimenti rimarrebbero senza parole e senza suono, e forse al tempo stesso ricercare e trovare un sollievo e una cura a quello stesso dolore (Torre, 1996). La musica può allontanare dal dolore fornendo una distrazione dal "problema", può far sentire supportati, compresi e confortati, oppure può consentire di sapere che altri hanno provato ciò che si prova in un determinato momento, seppur molto doloroso. Come canta Max Gazzè⁴ in "Una musica può fare": *quello che la musica può fare/ salvarti sull'orlo del precipizio/ non ci si può lamentare*.

Ede Palmieri⁵, nel 2006 Direttore della Soprintendenza per il Patrimonio Storico Artistico ed Etnoantropologico di Milano, in un intervento dedicato a "Linguaggio e raffigurazione nell'arte" si chiedeva:

L'arte può esprimere il dolore? Lo fa? E poi quale dolore? Un dolore fisico, un dolore morale, un dolore dell'anima? Il proprio, perché soggettivo, o è in grado di raffigurare il dolore degli altri? E come? Con quali modalità? E da storico mi chiedo: in tutte le epoche alla stessa maniera?

La musica ha da sempre accompagnato l'esistenza dell'uomo sin dalle origini, ma la diffusione dei mezzi di comunicazione e con cui poter fruire della musica, ha subito una rivoluzione a partire dagli anni '50 del secolo scorso, come fenomeno di costume, moda e per l'impatto che ha avuto sulla società. Nel tentativo di individuare un inizio di questo fenomeno, nato spontaneamente e che ha dato il via ad abitudini oggi divenute consuete, si può fare riferimento alla data del 9 settembre 1956, in cui si tenne l'esibizione di Elvis Presley all'*Ed Sullivan Show*. L'*Ed Sullivan Show* al tempo era una delle trasmissioni più viste in tv e quella sera fece registrare il record di ascolti: 60 milioni di spettatori. Quel tipo di esibizione non aveva in sé un messaggio particolarmente legato al dolore ed alla sofferenza, tuttavia ha dimostrato come fosse possibile comunicare qualcosa, raggiungere le case, gli occhi e le orecchie delle persone che sentivano il bisogno di qualcuno che potesse dare voce a sentimenti, emozioni e storie con un linguaggio più affine al loro, attra-

4. GAZZÈ M., *Una musica può fare*, in *La favola di Adamo ed Eva*, Milano, EMI Music, 1999.

5. PALMIERI E. <http://www.noidividas.it/2012/04/il-dolore-nellarte>.

verso un mezzo da sempre considerato di poca importanza, leggero e non paragonabile alla levatura artistica della musica classica dei “vecchi” compositori (sicuramente riusciti a trasmettere tematiche quali la sofferenza ed il dolore ad un pubblico vasto all’epoca, ma oramai troppo selezionato, raffinato).

La musica per gli adolescenti

L’adolescenza è un periodo di transizione dinamica tra l’infanzia e l’età adulta in cui le interazioni con l’ambiente che lo circonda sono fondamentali e significative per lo sviluppo dell’individuo. L’adolescente vive in un’epoca di passaggio; non più un fanciullo, non ancora un adulto, affronta la fatica di trovare una definizione per se stesso (chi sono io?) che non sia per “negazione” di altre identità, o per adesione acritica a una identità di gruppo; *per essere conscio di me stesso devo potermi differenziare dall’altro. Solo dove esista questa differenziazione può esserci rapporto* (Jung, 1991). Si tratta di un periodo di “riorganizzazione bio-psico-sociale” che obbliga al confronto con nuove sfide, nuovi eventi stressanti, che la maggior parte degli adolescenti riesce a fronteggiare, strutturando così la propria identità e personalità (Arnett, 1999).

Carl Gustav Jung (1991) descrive la psicologia dell’adolescenza come psicologia del “mattino” della vita, caratterizzata dalla contrapposizione tra *un senso generale di espansione e dall’aspirazione a fini visibili*, e la “paura della vita”, manifesta nell’*esitare o ricalcitrare davanti a questa direzione*: in questo starebbe la radice della nevrosi dell’adolescente. L’adolescenza si confronta con *un coacervo di iniziazioni*, e in tale contesto

l’adolescenza domanda e non domanda, cerca una guida e vuole esser guida a se stessa, apparentemente si perde nell’uniformità del collettivo e apparentemente inaridisce nello sterile isolamento del personale, sperimenta, avendole dimenticate, le fantasie dell’infanzia, precorre con talora non inutili ma quasi sempre grottesche rappresentazioni ciò che si attende, confusamente intuito e troppo spesso concretizzato (Torre, 2009).

Specialmente in questa fase burrascosa della vita, dunque, la musica costituisce la colonna sonora dell’esistenza. In media gli

adolescenti ascoltano musica per circa tre ore al giorno che, sommate per tutto il periodo considerato dalla cultura anglosassone la *teen-age* (dai 13 ai 19 anni), vanno a costituire un monte ore complessivo di 10.000 ore di ascolto attivo (Roberts, Heriksen, Foehr, 2009). Anche indagini italiane riportano che il 98% dei ragazzi della stessa fascia di età ascolta musica regolarmente⁶. Meno numerosi ma pur sempre in percentuale consistente sono, infine, gli adolescenti che producono musica, suonando uno strumento (25%) o costituendo gruppi musicali (5%) (Laiho, 2004).

Durante l'adolescenza la musica ha un ruolo fondamentale, cioè quello di consentire di dare un "suono", e magari un nome, a ciò che, a volte faticosamente ed in modo doloroso, si prova ed è così difficile da esprimere. La musica fa sì che ciò che si sente possa risuonare più o meno armoniosamente con la realtà circostante, e consente di avere un riferimento per suonare "accordati" o "stonati" con l'ambiente e le persone che si frequentano.

Diverse ricerche evidenziano come questo ruolo sia riconosciuto alla musica dagli stessi adolescenti. Un'ampia ricerca qualitativa che ha coinvolto 1155 ragazzi americani sul significato da loro attribuito alla musica ha evidenziato, ad esempio, che essi identificano il contributo positivo dell'ascolto e della produzione musicale in diversi ambiti. La musica è una risposta ad alcuni bisogni emotivi e sociali. Essa è vista come mezzo per l'espressione di sé e dei propri sentimenti, in maniera libera, ma anche per il "controllo" emotivo; ha un ruolo nel distogliere da comportamenti sociali inappropriati; costituisce una sorta di "collante" sociale che favorisce i legami di amicizia, rappresenta anche un ponte per avvicinare persone di età diverse o diverse culture. Nella visione degli stessi ragazzi, la musica agisce, dunque, come meccanismo importante per affrontare le sfide dell'adolescenza (Campbell, Connell, Beegle, 2007).

La già citata indagine condotta dall'Osservatorio sulle Tendenze e Comportamenti degli Adolescenti (Manca, 2016), infine, rileva, tra le motivazioni per cui gli adolescenti italiani ascoltano la musica il fatto che "piace" e che "fa stare bene" (79,5%), che "rilassa" (5,9%), che "dà la carica" (9,8%). Il 4,8% riporta, infine, come

6. Si tratta degli esiti di un'indagine condotta nel 2016 dall'Osservatorio sulle tendenze e comportamenti degli adolescenti su un campione di 7000 ragazze e ragazzi (MANCA, 2016).

motivazione principale la possibilità di avere uno “sfogo” e trasmettere un messaggio di “denuncia sociale”.

La presenza e l'importanza della musica in adolescenza attraversano le generazioni, nonostante mutino le forme di fruizione, nel corso del tempo. Gli adolescenti ormai non comprano quasi più i cd; solo il 30% di loro li acquista perché vuole conservare l'album, perché ci sono le foto o in virtù di qualche trovata commerciale che in questa direzione li induce. L'85% degli adolescenti scarica e ascolta la musica dallo smartphone e l'81% ascolta la musica online o guarda i video musicali su YouTube (Laiho, 2004).

Cambiano anche le modalità con cui la musica viene usata per comunicare il proprio messaggio al mondo. Se le generazioni precedenti hanno utilizzato la musica come modo per trasmettere un messaggio cantando a voce alta, trovandosi nelle piazze e nelle strade gridando la propria rabbia e il proprio dissenso, ecco che ora ci si trova da soli, “nel chiuso della propria cameretta” non tanto come spazio di riflessione e meditazione, ma come finestra sul palcoscenico del mondo. Virtualmente ogni “esibizione” può raggiungere milioni di spettatori, di visualizzazioni, di followers. E si può consapevolmente scegliere cosa proiettare, cosa diffondere. La versione più bella, venuta meglio, senza sbavature. Ecco che così sparisce l'ansia da palcoscenico, il timore di sbagliare, e ci si sente più tranquilli, più protetti e difesi. Così da potersi godere quei “quindici minuti di celebrità” profetizzati da Andy Warhol⁷: disponibili per tutti ma tragicamente destinati a svanire, a essere dimenticati nel giro di poco. Chissà se l'inno americano storpiato dall'angosciante e straziante suono della chitarra di Jimi Hendrix avrebbe avuto lo stesso impatto sulle generazioni presenti al tempo e future se fosse stato registrato in un salotto e caricato su YouTube?

Tuttavia, è evidente quanto la musica occupi una grande parte delle vite di quasi tutti gli adolescenti, e come sia in grado di avere valenze anche terapeutiche, attraverso la sua capacità di influenzare uno stato d'animo o un vissuto, oppure un effetto “catartico” tale da consentire la rappresentazione di una sofferenza o di un disagio.

7. WARHOL A. *Frase incisa sul muro di incisa sulle mura del Museum of Modern Art*, New York, 1970.

La musica in adolescenza tra bene e male

Per chi si occupa di psicologia in età evolutiva è noto da tempo quanto la musica sia un tema di ricerca importante, anche se non molto sviluppato: è dimostrato infatti che influenza aspetti fondamentali dello sviluppo degli adolescenti (North, Hargreaves, 2000), che può essere considerata fattore protettivo o fattore di rischio per lo sviluppo di problematiche psicologiche, e che può essere utilizzata come strumento di prevenzione e intervento (Miranda, 2013).

Ascoltare musica può contribuire in modo significativo alla strutturazione dell'identità, può favorire la socializzazione, e fornire strategie o risorse di coping per affrontare le difficoltà incontrate nel corso dello sviluppo. Sin dalle origini ed in modo universale per tutte le età, ma in particolare per l'adolescenza, la musica ha un innegabile ruolo in termini di presentazione a livello sociale (chi si è, cosa piace), che consentirebbe di sentirsi più o meno vicini rispetto a persone con gusti simili o diversi dai propri⁸. I gusti musicali e la rappresentazione sociale di sé ad essi connessa sono dunque, ad esempio, un elemento che guida la scelta e la costruzione di legami amicali tra pari (Selfhout *et al.*, 2009; Franken *et al.*, 2017).

Diversi studi si sono occupati di analizzare il ruolo che l'ascolto di particolari generi musicali ha nel favorire l'appropriazione di valori negativi o l'assunzione di comportamenti a rischio negli adolescenti. Tale ruolo sarebbe amplificato dalla possibilità di fruire con maggior facilità di video musicali, che uniscono ai contenuti cantati immagini esplicite che richiamano tali valori e comportamenti (ad es., Lochanm Radhakrishnan, 2017; Coyne, Padilla-Walker, 2015; ter Bogt *et al.*, 2012).

Il tema è però dibattuto: una rassegna di studi condotti negli ultimi decenni sulla relazione tra adolescenza, musica e salute mentale evidenzia come gli esiti di tali ricerche siano spesso influenzati da bias legati al disegno della ricerca, alle definizioni di "salute mentale", alla scelta di indicatori tesi a rilevare i comportamenti musicali degli individui (McFerran, Garrido, Saarikallio, 2016).

8. Negli ultimi tempi, le preferenze musicali sono uno dei parametri di "social matching" su internet (RENTFROW, McDONALD, OLDMEADOW, 2009). ovvero: secondo chi sviluppa siti e social network, se due persone che non si conoscono hanno gusti musicali comuni, molto probabilmente avranno delle affinità personologiche e quindi più probabilità di andare d'accordo.

Meno controversa è invece la questione sulla possibilità di utilizzare alcuni degli effetti benefici della musica a fini di prevenzione o di intervento terapeutico. Con riferimento al tema del presente volume, si può fare riferimento, ad esempio, alle diverse esperienze che evidenziano il ruolo che l'ascolto e, soprattutto, la produzione di testi musicali hanno nell'aiutare gli adolescenti nel percorso di elaborazione del lutto (Roberts *et al.*, 2013; McFerran *et al.*, 2010) o, più in generale, nel facilitare la costruzione di una relazione terapeutica (Ko, 2014).

Quale musica per gli adolescenti di oggi? La rivincita del Rap

Per quanto riguarda il genere musicale “preferito”, ora come non mai i dati sono influenzati dalla “liquidità” della nostra società, dalla mutevolezza dei nostri tempi: ciò che piace oggi può essere passato di moda domani, sull'onda del prossimo fenomeno mediatico che non ha la necessità di “scalzare dalla scena” l'idolo precedente, ma può porsi al suo fianco, stante l'infinita disponibilità di palcoscenici reali e virtuali.

La maggior parte degli adolescenti sente “un po' di tutto” (il 39%) senza esprimere una chiara preferenza sul genere musicale, rispetto al 23% che ascolta rap, il 21% hip hop e il 13,4% pop. In Italia, e molto probabilmente nel resto del mondo occidentale, sono ormai il rap e l'hip hop il modo in cui gli adolescenti scelgono di trasmettere il proprio messaggio, il proprio dolore e la propria sofferenza. Si tratta di un genere musicale originariamente osteggiato per i contenuti forti ed il linguaggio esplicito, del quale in tempi recenti si riconosce però il potenziale di utilizzo in ambito psicologico ed educativo (Travis, 2013; Iwamoto, Creswell, Caldwell, 2007).

Tale tipo di musica, sicuramente immediata e di grande potenza ed impatto evocativo, nasce come naturale evoluzione degli spiritual, dei gospel della tradizione della musica nera che avevano il ruolo di accompagnare e “consolare” i lavoratori nelle attività quotidiane e nelle celebrazioni religiose e poi del reggae, del soul e del rhythm and blues. Il rap quindi porta con sé tutto il carico di passioni e sentimenti dei generi che l'hanno preceduto, ma li propone con una immediatezza e chiarezza senza paragoni. Una chiarezza nota a chi conosce le dinamiche, il linguaggio e le usanze di quel tipo di mon-

do, ma totalmente ignote ed incomprensibili per gli estranei, per gli “adulti”. In tal modo il rap diventa il mezzo ideale per veicolare un messaggio, senza farsi scoprire, senza che qualcuno possa interferire con esso e bloccarlo. Questo tipo di linguaggio in codice ha inoltre dalla sua l'estrema istintualità del mezzo: chiunque può lasciare il proprio messaggio senza preoccuparsi di rime bacciate, di strutture incatenanti come strofa-ritornello-strofa, o senza dover trascorrere lunghi pomeriggi impegnati a studiare uno strumento musicale, ma utilizzando quella tecnologia così ben maneggiabile e naturale per chi è cresciuto di fronte allo schermo di un pc. Pur essendo forse lontani da ciò che Hillman intendeva a proposito della musica, descritta ne *Il Codice dell'Anima* (1996) come “ponte tra il visibile e l'invisibile”, tuttavia questa immagine potrebbe adattarsi anche alla situazione attuale, nel modo in cui il dolore (spesso rabbioso, a volte capriccioso) viene espresso, e dove a volte tale dolore non si vede ma soltanto si nota sulla base di ciò che viene “sfoggiato” come maschera, nei modi di fare e di vestire allo scopo di sentirsi parte di un gruppo, per dimostrare di “avercela fatta” nonostante le difficoltà della vita. Come viene espresso dalle parole di Claudia, studentessa della quarta ginnasio, a proposito del Rap in un blog in rete:

... ho iniziato ad ascoltarlo circa tre anni fa, a farmi pulsare il sangue nelle vene, subito vi ho trovato qualcosa di mai sperimentato prima, sarà perché chi lo suona è vicino alla nostra generazione, e ci fa sentire capiti, fa delle sue esperienze passate, le nostre presenti... non ci fa sentire mai soli, ma ci comprende e scruta ogni parte di questa nostra fase di vita come se fosse la propria, per una seconda volta! Alcuni trovano questa musica una miscela di termini senza senso, cantate da giovani senza talento, altri ancora non la considerano neanche musica, forse per il casino che crea, ma a pensarci bene... la vita non è un vero e proprio casino? Quale altro modo per rispecchiarla meglio?”

Ogni sofferenza è unica, ma chiunque soffre. Sentirsi “diversi” autenticamente può essere rappresentazione dell'accettare “lo scacco” con il quale si è confrontati dalla vita. Ma allo stesso modo ed inautenticamente, può rendere uniformati nella massa degli “alternativi”, protestando contro non si sa cosa, distinguendosi quindi

9. <http://www.hooponoponoitalia.it>.

da “una” massa, ma tuffando gli individui inconsapevolmente in un altro mostruoso calderone, ancora più depersonalizzante. *Combatterò la mia angoscia non cercando la mia individualità, ma confondendomi con gli altri. Il rischio è cadere nel mondo “del sì” – ma anche “del no” – irresponsabile* (Torre, 2006).

Riferimenti bibliografici

- JUNG C.G. (1965), *Ricordi, sogni, riflessioni* (a cura di A. Jaffé), Milano, Il Saggiatore.
- TORRE E. (1997). *Riflessione sull'adolescenza*, in *Il mondo dell'adolescenza: pensieri, enigmi provocazioni*, Franco Angeli, Milano.
- TORRE E. (2009). *Il fascino del rischio negli adolescenti* in a cura di M. Francescani MA Zanetti *Adolescenti: cultura del rischio ed etica dei limiti*, FrancoAngeli, Milano.
- RUUD E. (1997), *Music and identity*, «Nordisk Tidsskrift for Musikkterapi», vol. 6, n. 1, pp. 3-13.
- TORRE E. (1996). *Il rapporto con l'altro: il coraggio dell'incontro*, in Atti del Convegno: *L'arte medica tra comunicazione, relazione, tecnica e organizzazione*, Scriptorium, Torino, 1996.
- JUNG C.G. (1991), *Opere*, Vol. XVII, Torino, Boringhieri.
- ARNETT J.J. (1999), *Adolescent storm and stress, reconsidered*, «American Psychologist», n. 54, pp. 317-326.
- ROBERTS D.F., HENRIKSEN L., FOEHR, U.G. (2009), *Adolescence, adolescents, and media*, in Lerner R.M., Steinberg L. (eds.), *Handbook of adolescent psychology*, Vol. 2: *Contextual influences on adolescent development* (3rd ed.), Hoboken (NJ), Wiley, pp. 314-344.
- LAIHO, S. (2004), *The Psychological Functions of Music in Adolescence*, «Nordic Journal of Music Therapy», vol. 13, n. 1, pp. 47-63.
- CAMPBELL P.S., CONNELL C., BEEGLE A. (2007), *Adolescents' expressed meanings of music in and out of school*, «Journal of Research in Music Education», vol. 55, n. 3, pp. 220-236.
- MANCA M. (2016), *La musica per gli adolescenti*, «L'Espresso», 10 febbraio 2016 (<http://adolescienza.blogautore.espresso.repubblica.it/2016/02/10/la-musica-per-gli-adolescenti/> , ultima visita 12/01/2018).
- NORTH A.C., HARGREAVES D.J., O'NEILL S.A. (2000), *The importance of music to adolescents*, «British Journal of Educational Psychology», vol. 70, n. 2, pp. 255-272.
- MIRANDA D. (2013), *The role of music in adolescent development: much more than the same old song*, «International Journal of Adolescence and Youth», vol. 18, n. 1, pp. 5-22, DOI:10.1080/02673843.2011.650182.

- SELFHOUT M.H.W., BRANJE S.J.T., TER BOGT T., MEEUS W.H.J. (2009), *The role of music preferences in early adolescents' friendship formation and stability*, «Journal of Adolescence», vol. 32, n. 1, pp. 95-107.
- FRANKEN A., KEIJSERS L., DIJSTRA J.K., TER BOGT T. (2017), *Music preference, friendship, and externalizing behavior in early adolescence: A SIENA examination of the music marker theory using SNARE study*, «Journal of Youth and Adolescence», vol. 46, n. 8, pp. 1839-1850.
- LOCHAN A., RADHAKRISHNAN S. (2017), *What is that sogn about? A psychological study of contemporary hindi music*, «Indian Journal of Positive Psychology», vol. 8, n. 2, pp. 214-220.
- COYNE S.M., PADILJA-WALKER L.M. (2015), *Sex, violence and rock n'roll: longitudinal effects of music on aggression, sex, and prosocial behavior during adolescence*, «Journal of Adolescence», vol. 41, pp. 96-104.
- TER BOGT T., GABHAINN S.N., SIMONS-MORTON B.G., FERREIRA M., HUBLET A., et al. (2012), *Dance is the new metal: Adolescent music preference and substance use across Europe*, «Substance Use & Misuse», vol. 47, n. 2, pp. 130-142.
- McFERRAN K.S., GARRIDO S., SAARIKALLIO S. (2016), *A critical intepretative synthesis of the literature linking music and adolescent mental health*, «Youth & Society», vol. 48, n. 4, pp. 521-538.
- ROBERTS M., McFERRAN K. (2013), *A mixed methods analysis of songs written by bereaved preadolescents in individual music therapy*, «Journal of Music Therapy», vol. 50, n. 1, pp. 25-52.
- McFERRAN K.S., ROBERTS M., O'GRADY L. (2010), *Music therapy with bereaved teenagers: a mixed methods perspective*, «Death studies», vol. 34, n. 6, pp. 541-565.
- KO D. (2014), *Lyric analysis of popular and original music with adolescents*, «Journal of Poetry Therapy», vol. 27, n. 4, pp. 183-192.
- TRAVIS R. (2013), *Rap music and the empowerment of today's youth: evidence in everyday music listening, music therapy and commerical rap music*, «Child and Adolescent Social Work Journal», vol. 30, n. 2, pp. 139-167.
- IWAMOTO D.K., CRESWELL J., CALDWELL L. (2007), *Feeling the beat: the meaning of rap music for ethnically diverse midwestern college students. A phenomenological study*, «Adolescence», vol. 42, n. 166, pp. 337-351.
- TORRE E. (2006). *Religiosità e spiritualità nel paziente psichiatrico* in Filiberti A., Lucas R., (a cura di) *La spiritualità nella sofferenza*, Franco Angeli, Milano.
- HILLMAN J. (1996), *The soul's code: in search of character and calling*, New York, Random House (tr. it. *Il codice dell'anima: carattere, vocazione, destino*, trad. A. Bottini, Milano, Adelphi, 1997).